گردے کی پتھری

گردوں کی پتھری سے نجات پانے کا بہترین قدرتی طریقہ...

گردوں میں پتھری کی وجہ سے کئی پیچیدگیاں جنم لیتی ہیں اور ایک موقع پر انسان کے گردے ناکارہ بھی ہوسکتے ہیں لہذا انہیں سنجیدگی سے لے کر علاج ضروری ہے۔آئیے آپ کو گردوں کی پتھری کی وجوہات اور اس کے علاج کے لئے مفید مشوروں سے آگاہ کرتے ہیں۔

گردوں کی پتھری کی وجوہات اور علامات

ماہرین صحت کا کہناہے کہ گردے میں پتھری کی وجوہات میں کم پانی کا پینا،زیادہ چینی یا نمک والے کھانے،موٹاپا،کھانے پینے کی بگڑی ہوئی عادات شامل ہیں۔اگر آپ پانی کی مقدار کم کردیں یا بہت زیادہ نمک کھائیں تو گردوں پراس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔گردے کی پتھری کا سائز چند ملی میٹر سے سے کر گالف کی بال تک ہوتا ہے۔

اس کی علامات میں پیشاب کی رنگت میں تبدیلی شامل ہے،پیشاب کا رنگ گلابی،سرخ یا براؤن ہوجاتا ہے۔اس کے علاوہ جی متلانا اور قے کی شکایت رہتی ہے،پیشاب کی حاجت بار بار محسوس ہونابھی گردوں میں پتھری کی ایک علامت ہے۔

گردے کی پتھری کی اقسام

کیلشیم آکسلیٹ:

یہ سب سے زیادہ ہونے والی قسم ہے جس میں کیلشیم آکسلیٹ کے ساتھ مل کر پتھری بناتا ہے۔یہ بہت زیادہ چپس، چاکلیٹ، پالک، چقندر اور مونگ پھلی کھانے سے بنتی ہے۔

یورک ایسڈ:

یہ قسم زیادہ تر مردوں میں پائی جاتی ہے جس میں بہت زیادہ سرخ گوشت اور شیل فش کھانے سے ہوتی ہے۔

سٹروائٹ:

یہ زیادہ ترخواتین میں پائی جاتی ہے اور گردوں میں انفیکشن کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

سسٹائن:

یہ بہت ہی کم لوگوں میں ہوتی ہے اور اس کی وجہ جنیاتی بتائی جاتی ہے۔

سیب کے سرکے سے پتھری کا علاج

چند ملی میٹر پتھری آسان غذائی علاج سے خارج ہوسکتی ہے لیکن جب پتھری کا سائز زیادہ ہوجاے تو اپنے معالج کے مشورے کے بغیر کچھ بھی استعمال نہ کریں.

گردے کی پتھری سے نجات کے لئے کئی نسخے مل جاتے ہیں لیکن آسان اور مؤثر نسخہ سیب کا سرکہ سمجھا جاتا ہے۔اس میں تین طرح کے ایسڈ ہوتے ہیں اور جب یہ جسم میں داخل ہوتا ہے تو اس کی تاثیر الکیلائن یا اساسی ہوجاتی ہے جو کہ جسم کے لئے بہت مفید ہے۔اس میں موجود ایسٹک ایسڈ کی وجہ سے گردوں کی پتھی تحلیل ہوجاتی ہے اور اس کا ثبوت ایک تحقیق میں بھی دیا گیا ہے۔

دو بڑے چمچ سیب کاسرکہ لیں اور اسے ایک گلاس پانی میں ڈالیں۔اس تناسب کے ساتھ اس مشروب کو دن بھر استعمال کریں،اگر آپ کو سرکے کی کڑواہٹ یا کٹھاس کا مسئلہ درپیش ہوتو اس میں شہد ملالیں۔اس مشروب کے دن میں چار سے پانچ گلاس پینے سے افاقہ ہوگا۔

0307-8162003